TANITA®
健康をはかる

手首につける歩数計

PD-642

取扱説明書

保証書付

お買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。
ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくお使いください。
お読みになられたあとも、いつでも見られるように保管してください。

もくじ

●安全上のご注意 ―― 1
●取り扱い、保管、お手入れについて ―― 2
●ご使用いただく前に ―― 3、4
●電池交換 ―― 5、6
●各部のなまえ ―― 7
●主な仕様 ―― 8
●保証書 ―― 9
●アフターサービスについて ―― 10
●使いかた.1　電源を入れる ―― 11
●使いかた.2　初期設定 時刻をあわせる ―― 12
●使いかた.2　初期設定 時刻・体重をあわせる ―― 13
●使いかた.2　初期設定 歩幅をあわせる ―― 14
●使いかた.3　設定内容を変更・修正する ―― 15
●使いかた.4　表示の切り換え ―― 16
●表示の説明 ―― 17
●使いかた.5　表示内容をリセットする ―― 18、19
●使いかた.6　システムリセットをする ―― 18、19

2006.01（3）（NP）

安全上のご注意

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う危険が想定される内容」です。
⚠注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される内容」です。
⃠	してはいけない「禁止」内容です。
❗	必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠警告

⃠ **●電池や製品を乳幼児の手の届くところにおかない**

誤飲の恐れがあります。

⚠注意

❗ **●日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う**

急な運動や無理な運動は危険です。

❗ **●けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従う**

急な運動や無理な運動は危険です。

■電池について

⃠ **●電池は火中に投じない**

破裂する恐れがあります。

取り扱い、保管、お手入れについて

お願い

■取り扱いについて

- ●絶対に分解しない
  ➡故障の原因になります。
- ●過度の衝撃や振動を与えない
  ➡故障の原因になります。
- ●本製品は生活防水（３気圧防水）のため、水洗い、水中での使用は避ける。
- ●本製品は左手首上面装着にする。
  ➡それ以外ではカウントしません。
- ●サウナなど製品が高温になる場所では、火傷の恐れがあるため絶対に使用しない。
- ●ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接するため常に清潔にする。
  ➡金属の腐食や汗、汚れ、ほこりなどの気付かない汚れで衣類の袖口などを汚す場合があります。
- ●皮膚にかゆみやかぶれなどの異常を感じたら、ただちに使用を中止する。
  ➡医師に相談してください。
- ●製品に使われている部品は、静電気に弱い性質を持っているため、テレビ画面などの強い静電気は避ける。
  ➡表示が狂うことがあります。

■保管について

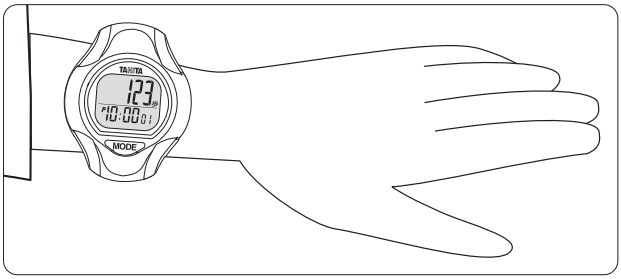
- ●直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ほこり、湿気の多いところでの使用、保管は避ける。

■お手入れについて

- ●シンナーやベンジンなどは使用しない
  本体の汚れは、柔らかい布で拭いてください。

ご使用いただく前に

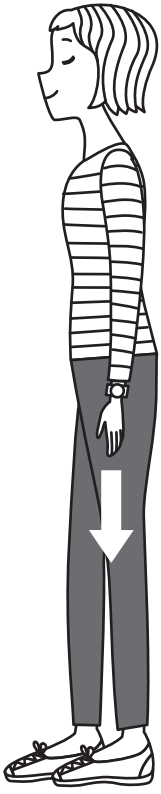
お知

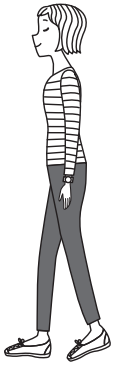


●次のような場合カウント

（歩行やウォーキング、ジョギング

左腕が地面を垂直に
指した時カウントします。





腕を振らない歩行

腕を振る歩

●次のような場合カウント

パソコンなどの
デスクワーク

らせ

●この製品は、左手首上面装着専用です。
※それ以外では正しくカウントしません。

●歩行やウォーキング、ジョギング以外の日常生活でのご使用の場合、正確に歩数を測定できないことがあります。

トします

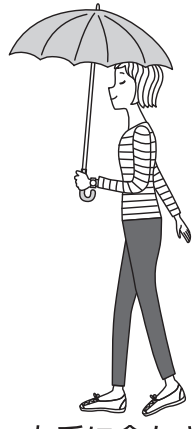
グ以外でもカウントする場合があります。）

ウォーキングや
ジョギング

車の運転や自転車など乗り物での
振動や腕を激しく動かす

トしません

腕を直角に曲げ
動かさない歩行



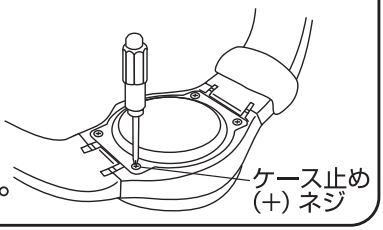
左手に傘をさす、バ
ッグを抱えた歩行

電池交換

電池が消耗すると表示が薄くなってきます。速やかに

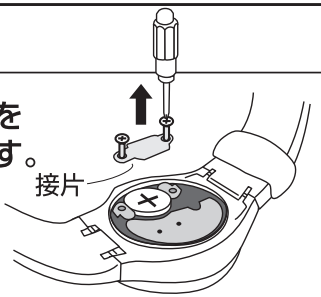
①裏ぶたを外す

先の細いプラスドライバーで
ケース止めネジを4本外し、
内部リング、裏ぶたを外します。
※ドライバー等の器具の取り
扱いは十分注意をしてください。



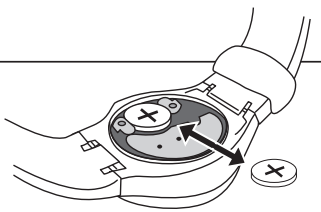
②電池接片を外す

電池接片を止めているネジを
2本外し、電池接片を外します。



③電池を交換する

古い電池を取り出し、新しい
電池（LR44）を入れます。



⚠警告

●電池を乳幼児の手の届くところに置かない

誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合は直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

毒性等に関するお問い合わせ先
（財）日本中毒情報センター中毒110番
（大阪）072-727-2499（24時間対応）

⚠注意

●電池は⊕⊖の方向を正しく入れる

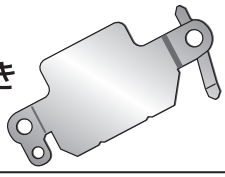
間違えると故障の原因になります。

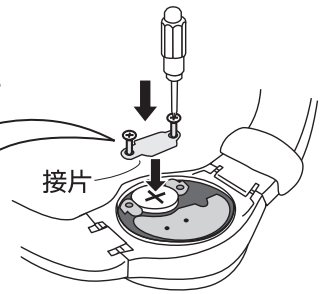
新しい電池（LR44）と交換してください。

④電池接片を元の位置へ取り付ける

電池接片を元の位置に戻し、
ネジでしっかりと取り付けます。

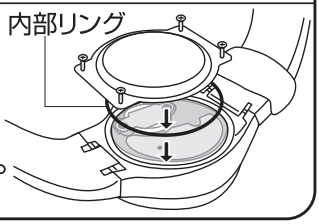
電池接片の
取り付け向き





⑤裏ぶたを取り付ける

内部リングがずれないように本体の溝へつけ、上から裏ぶたを取り付けます。最後にケース止めネジ（4本）をしっかりとしめます。

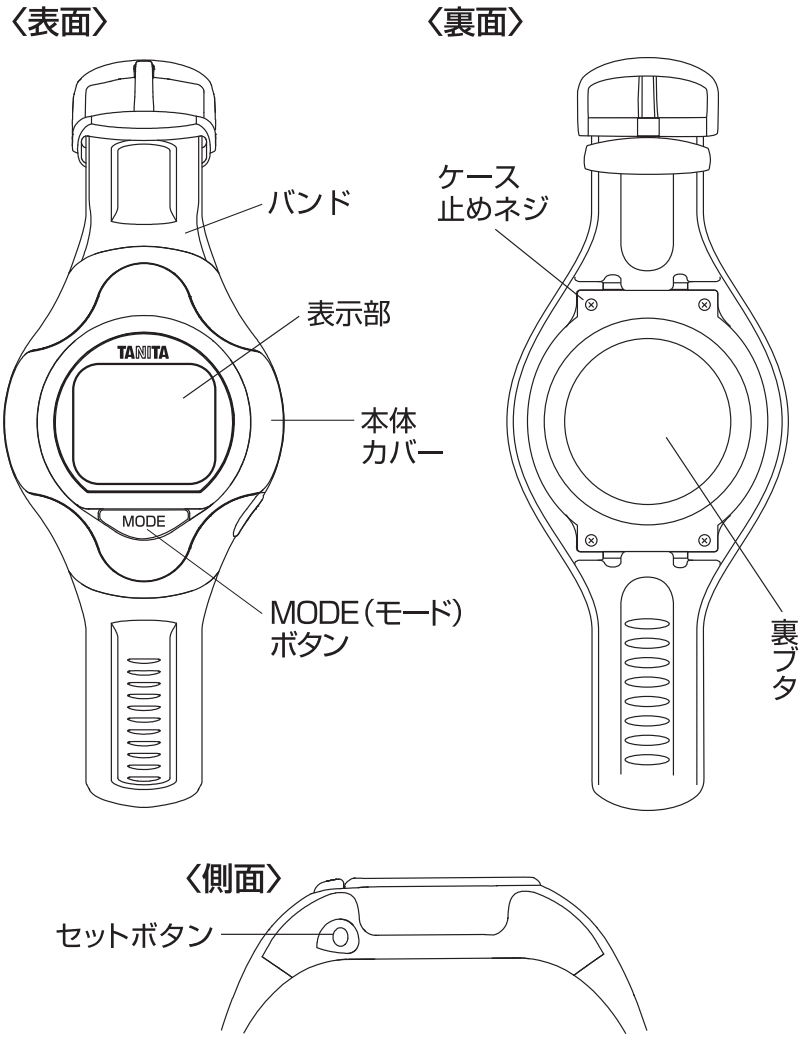


お知らせ

- ●付属のお試し用電池は、工場出荷時に納められたものですので寿命が短い場合があります。
- ●古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
- ●ご自身で電池交換を行った場合、部品のズレなどにより生活防水の保証が出来ない場合があります。手順や部品の位置などはよくお確かめください。
- ●電池交換をご希望の場合は弊社サービス課でもお受け致します。有償にて交換させて頂きます。ご不明な点は、お客様サービス相談室へお問い合わせください。
- ●電池を取り外した場合、電池交換をした場合にはかならずシステムリセットを行ってください。

→本書P.18、19「システムリセット」参照

各部のなまえ



お知らせ

表示部には保護のための透明シールが貼ってあります。

付属品

●取扱説明書（本書）　●電池　LR44／1個
（あらかじめ本体にセットされています。）

主な仕様

検出方式	振子式	
表示方法	LCD表示	
表示内容	歩数	最小1歩 最大99999歩
	時計	12時間表示
	消費カロリー	最小0.1kcal 最大9999.9kcal
	距離	最小0.01km 最大999.99km
	歩行時間	最小1M（分） 最大19H（時間）59M（分）
歩数精度	±3%（振動試験器による）	
時計精度	平均月差±30秒	
電　　源	DC1.5V（LR44／1個）	
電池寿命	約2年（1日1万歩使用の場合）	
使用温度	0～+40℃	
防　　水	生活防水（JIS 1種防水時計）	
外形寸法	D13.5×W42.7×H54.2mm ※バンド部除く	
質　　量	約40g	
主な材質	ケース本体：ABS	
	透明カバー：アクリル	
	裏蓋：ステンレス	
	バンド：強化ポリウレタン	
生 産 国	中国	

＜無料修理規定＞

1．取扱説明書等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2．保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客さまサービス相談室にご連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3．ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客さまサービス相談室へご相談ください。
4．保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ．使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ．お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ．火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ．保証書の提示がない場合
　ホ．保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5．保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6．保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

保　証　書

販売店様へ

ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記保証期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却致します。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき、責任を持って管理致します。

品　　名	手首につける歩数計　PD-642
保 証 期 間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　　月　　日
販売店	ご住所・店名 ㊞ 電話　　（　　）
お客様	ご住所 お名前　　様 電話　　（　　）

株式会社 タニタ
〒174-8630　東京都板橋区前野町1-14-2
お客様サービス相談室
フリーダイヤル　0120-133821

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、取扱説明書に付いておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2、修理を依頼されるとき
- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて本機をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点はお客様サービス相談室にお問い合わせください。

©2006 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

株式会社 タニタ

本社・東京営業所	〒174-8630 東京都板橋区前野町1−14−2	☎ 03(3558)8111(代表)
大阪営業所	〒577-0013 東大阪市長田中1−3−15	☎ 06(6784)2811(代表)
名古屋営業所	〒460-0002 名古屋市中区丸の内2−19−20	☎ 052(201)6391(代表)
福岡営業所	〒816-0082 福岡市博多区麦野4−2−6	☎ 092(575)5761(代表)
仙台営業所	〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1−6−8	☎ 022(299)7161(代表)
札幌営業所	〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35	☎ 011(786)5611(代表)

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

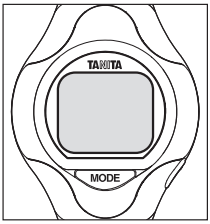
お問い合わせ先

フリーダイヤル 0120-133821

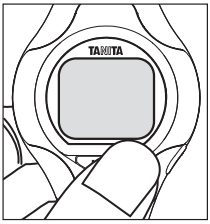
受付時間 / 9：00〜18：00（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

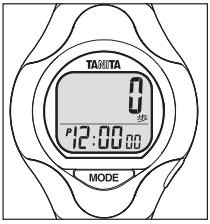
使いかた.1 電源を入れる



①パッケージから製品を取り出す
電池はあらかじめ
製品にセットされています。



②MODEボタンを押す



③MODEボタンから指をはなす
表示部に「0歩」と
「P12:00 00」が表示し電源が入ります。

つづいて初期設定を行ってください。

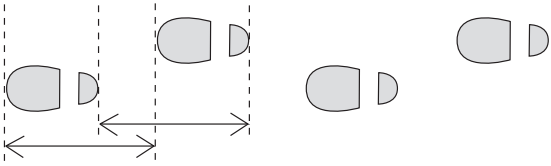
お知らせ

初期設定を行わないと正しい値が表示されません。かならず、初期設定を行ってください。

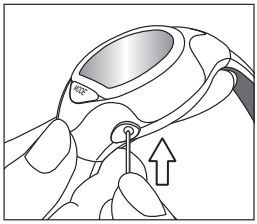
初期設定の前に・・・

初期設定は「時刻」→「体重」→「歩幅」の順で行います。「体重」や「歩幅」は事前に把握しておきましょう。

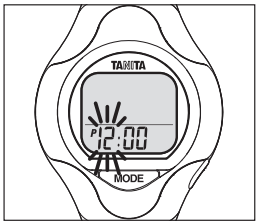
歩幅とは、地面に着地している片足のつま先から1歩踏み出した足のつま先までの長さ、またはかかとからかかとまでの長さをいいます。



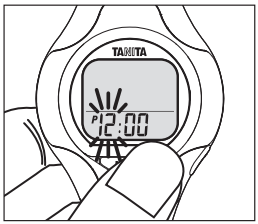
使いかた.2 初期設定 時刻をあわせる



①本体側面のセットボタンを
先の細い棒で約2秒押す。
※先の細い棒などの取扱いは十分
注意してください。



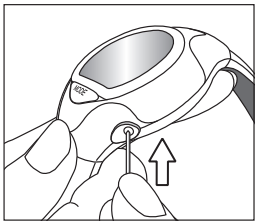
②表示の「時」が点滅する



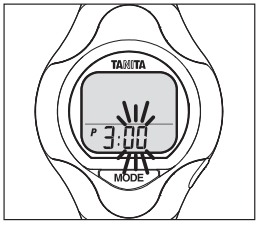
③MODEボタンを押して
「時」をあわせる
MODEボタンを押すごとに
1時間ずつ進みます。
押しつづけると早送りします。

お知らせ

「時」設定は
午前→「時」のみ点滅します。
午後→「P」と「時」が点滅します。

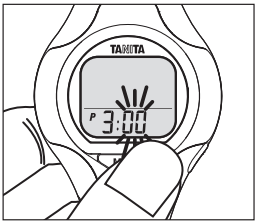


④「時」をあわせたら
本体側面のセットボタンを
先の細い棒で押す



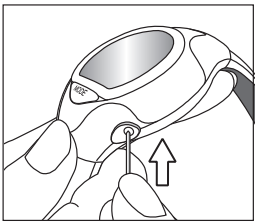
⑤「時」が確定し、「分」が点滅する

使いかた.2 初期設定 時刻・体重をあわせる



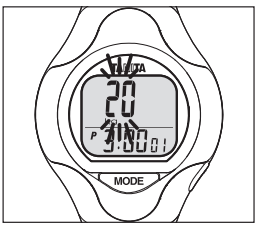
前ページよりつづく

⑥MODEボタンを押して
「分」をあわせる
MODEボタンを押すごとに
1分ずつ進みます。
押し続けると10分ずつ進みます。

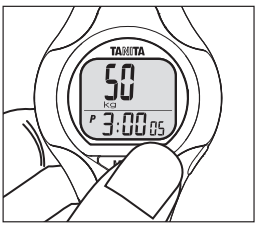


⑦「分」をあわせたら
本体側面のセットボタンを
先の細い棒で押す

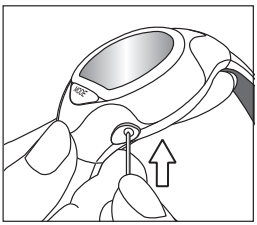
時刻の設定は終了です。
そのまま初期設定を続けてください。



⑧「時刻」設定後、
「体重」が点滅する

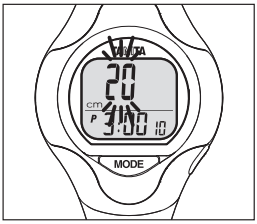


⑨MODEボタンを押して
「体重」をあわせる
（設定範囲は20kg～150kgです）
MODEボタンを押すごとに
1kgずつ進みます。
押し続けると10kgずつ進みます。



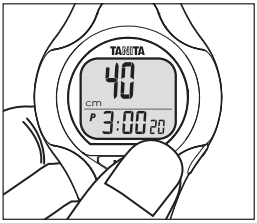
⑩「体重」をあわせたら
本体側面のセットボタンを
先の細い棒で押す

使いかた.2 初期設定 歩幅をあわせる

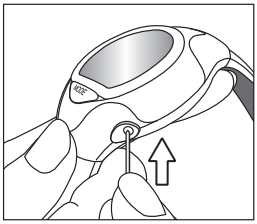


前ページよりつづく

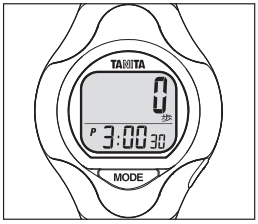
⑪「体重」設定後、
「歩幅」が点滅する



⑫MODEボタンを押して
「歩幅」をあわせる
（設定範囲は20cm～150cmです）
MODEボタンを押すごとに
1cmずつ進みます。
押し続けると10cmずつ進みます



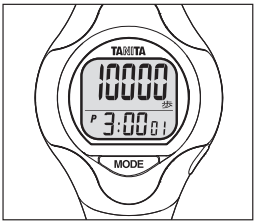
⑬「歩幅」をあわせたら
本体側面のセットボタンを
先の細い棒で押す



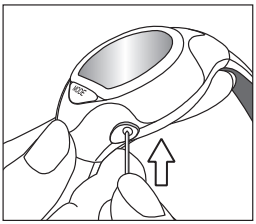
⑭「歩幅」設定後、
「歩数」と「時刻」表示になる

以上で初期設定は終了です。

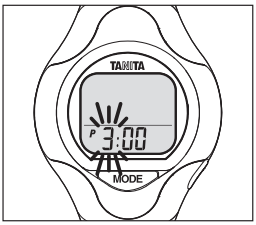
使いかた.3 設定内容を変更・修正する



①歩数と時刻の表示中に
※もしくは消費カロリーと時計、
もしくは距離と歩行時間の表示中に



②本体側面のセットボタンを
先の細い棒で約2秒押す

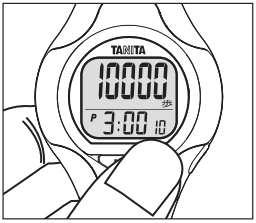


③時刻の「時」が点滅する

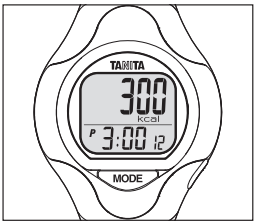
設定方法は本書
P.12「使い方.2 初期設定 時刻をあわせる③」から
P.14「使い方.2 初期設定 歩幅をあわせる」を
参照してください。

使いかた.4 表示の切り換え

MODEボタンを押すごとに表示が切り換わります。



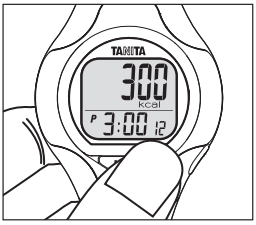
①歩数と時刻の表示中に
MODEボタンを押す



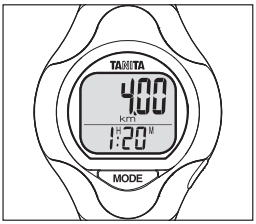
②MODEボタンからすぐに指を離す
消費カロリーと時計の表示になります。

お知らせ

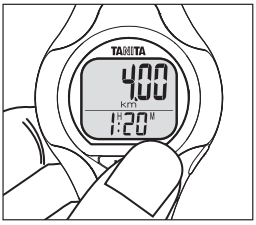
MODEボタンから指を離さないと表示は切り換わりません。
長押し（約3秒）すると表示はリセットします。



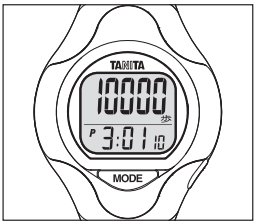
③再度MODEボタンを押す



④MODEボタンから指を離す
距離と歩行時間の表示になります。



⑤もう一度 MODEボタンを押す



⑥MODEボタンから指を離す
歩数と時刻の表示になります。

表示の説明

表示の値は例です。

「消費カロリー」表示

「設定された体重」と「歩いた歩数」、「歩く速さ」から歩いた分の消費カロリーを表示します。

「距離」表示

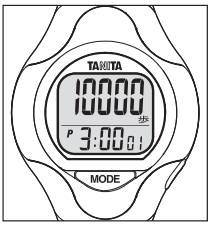
設定された「歩幅」と歩いた「歩数」から、距離の値を表示します。

「歩行時間」表示

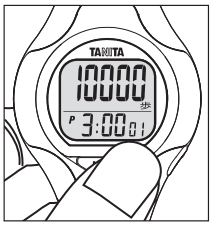
1歩間の時間を測定し、歩行時間を表示します。

使いかた.5 表示内容をリセットする

MODEボタンを長く押すことで表示内容をリセット「0」にす



①歩数と時刻の表示中に
※もしくは消費カロリーと
時計、もしくは距離と
歩行時間の表示中に



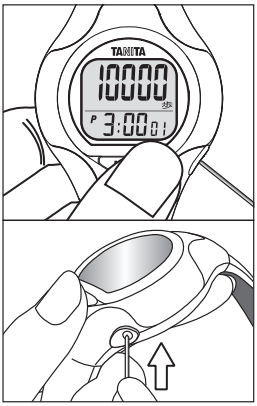
お知

リセットした場合、歩数、消費カロリー、距

使いかた.6 システムリセットをする

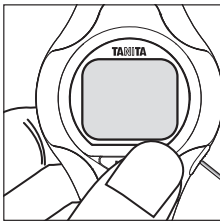
以下の様な場合、かならずシステムリセットを行ってください

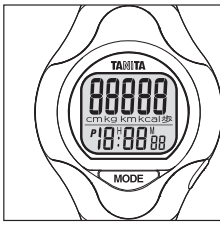
●電池を取り外した場合　●電池交換をした場合　●表示画面が表



歩数と時刻の表示中に
※もしくは消費カロリーと
時刻、もしくは距離と
歩行時間の表示中に

①MODEボタンと
本体側面のセット
ボタンを同時に
約3秒以上押す
セットボタンは先の細い
棒で押してください。

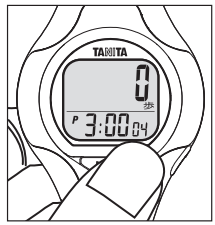




システムリセット後はデータは初期の状態になります。
続けてご使用になる場合は、初期設定から行ってください。
→本書P.11「使い方.1　電源を入れる」から
本書P.14「使い方.2　歩幅をあわせる」を
参照してください。

ることができます。

②MODEボタンを
約3秒以上押す



③歩数、消費カロリー、
距離、歩行時間の値
が「0」になる

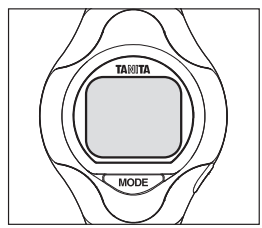
らせ

距離、歩行時間の値は元には戻りません。

。

乱れた場合　●スイッチ操作がはたらかない場合

②表示が
全部消えたら



④消える
システムリセット
の完了です。

③指と棒を
はなす
表示が1度
全部点灯し、

お知らせ

システムリセットした場合、歩数、消費カロリー、距離、
歩行時間の値は元には戻りません。